

Das unabhängige Portal über die Dampfdusche

Alles rund um das Produkt Dampfdusche

H O M E D A M P F D U S C H E D A M P F D U S C H E D A M P F D U S C H E

D A M P F D U S C H E D A M P F D U S C H E I M P R E T S Z S E U M M Q

S u

Startseite

Kurzbeschreibung und Vorteile der Dampfdusche

Kurzbeschreibung der Dampfdusche

Eine **Dampfdusche** ist eine Duschkabine mit 3 grundsätzlichen Komponenten:

- Die an der Kabinendecke befestigte Dusche (auch Regendusche genannt)
- Der Dampfgenerator, der heißen Wasserdampf erzeugt, welcher durch Dampfdüsen in die Dampfduschkabine strömt
- Massagedüsen, durch die Wasserstrahlen in die Kabine spritzen

Die eigene Sauna

Spitzen-Qualität zu Werkspreisen Jetzt noch
Sonderaktion sichern !
www.Hofmann-Sauna.de

1 kleiner Bauch Trick :

1 Kg bauchfett lösen sie pro woche durch
diesen komischen alten Trick.
Fettverbrennen.net

Endlich: Schöne Haut

Junge und schöne Haut ist machbar. Wir
zeigen Ihnen wie es geht.
www.toll-aussehen.de

Vorteile einer Dampfdusche

Kombination vieler Wellness-Oasen im Bad

Die **Dampfdusche** ermöglicht Ihnen ein Wellness-Erlebnis besonderer Art. Sie kombiniert die Vorteile eines Whirlpools und einer Sauna. Sie erleben bei der **Dampfdusche** die erholsame und entspannende Wirkung des Wasserdampfes. Der Wasserdampf reinigt Ihre Haut auf ganz intensive Art und Weise. Gleichzeitig verwöhnt Sie die **Dampfdusche** mit

Ihren Massagedüsen.

Eine **Dampfdusche** bietet Ihnen den Komfort eines Dampfbades mit der kühlenden Wirkung der Dusche in einem Raum.

Sie ist für Menschen mit leichten Kreislaufproblemen besser geeignet als eine Trockensauna, weil durch die hohe Luftfeuchtigkeit (ca. 80%) die Hitze nicht so spürbar ist und damit erträglicher ist. Das vermindert aber nicht die positiven Auswirkungen der Hitze für den Körper.

Eine Dampfdusche erhöht den Wert einer Immobilie

Eine eingebaute **Dampfdusche** erhöht den Wert der Wohnung oder des Hauses um ca. 10%. Darüber hinaus gibt es Untersuchungen, die zeigen, dass sich die Dauer des Verkaufsprozesses bei einer Immobilie mit Dampfdusche um 50% verringert im Vergleich zu einer ohne **Dampfdusche**.

Ausserdem ist eine **Dampfdusche** sehr energieeffizient.

Gesundheitliche Vorteile der Dampfdusche

Der Dampf, der aus den Düsen der **Dampfdusche** strömt, wirkt wie ein künstlich erzeugtes Fieber. Damit werden Krankheitserreger zerstört und der Körper verliert sehr schädliche Substanzen, wie z.B. ungesättigte Nährsalze (freie Radikale).

Der Dampf einer **Dampfdusche** wirkt schleimlösend und ist damit sehr hilfreich bei Heuschnupfen, Bronchitis, Akne und Nebenhöhlenentzündungen. Diese Wirkung der **Dampfdusche** kann durch den Gebrauch von Duftstoffen im Rahmen einer Aromatherapie noch gesteigert werden.

Das Wechselbad zwischen Warm (heißer Wasserdampf) und Kalt (Duschen) regt den Stoffwechsel an und beugt so Grippeinfektionen vor. Wissenschaftler haben sogar herausgefunden, dass Schweißdrüsenzellen ein natürliches Antibiotikum produzieren. Sie werden durch das Dampfbad in der **Dampfdusche** intensiver ausgebildet.

Der Gebrauch einer **Dampfdusche** härtet durch abwechselndes Einwirken von heißem Dampf und kaltem Wasser ab.

Ihr Kreislauf wird durch dieses Wechselbad angeregt. Die Hitze des Dampfes aus der **Dampfdusche** wirkt positiv auf den Kreislauf. Es gibt medizinische Untersuchungen, die belegen, dass der Genuss von Dampfbädern blutdrucksenkend wirkt und deshalb sogar teilweise auf blutdrucksenkende Mittel verzichtet werden kann. Daneben wird auch der Kreislauf stabilisiert.

Auch Kopfschmerzen, die durch eine fehlerhafte Regulierung der Gefäßspannung entstehen, wie das z.B. bei Migräne der Fall ist, wird durch das Nutzen der **Dampfdusche** vorgebeugt. Das Wechselspiel zwischen Warm und Kalt trainiert die Gefäßwände so, dass bei einer äußeren Stimulation die Kopfgefäße nicht mit einem Schmerzreiz aufgrund gereizter Nerven reagieren müssen.

Die Nutzung der **Dampfdusche** ist auch eine sinnvolle Ergänzung zu Diätprogrammen, weil die Fettverbrennung optimal gefördert wird. Die Abwechslung zwischen Warm und Kalt kann das Entschlacken des Körpers im Rahmen einer Diät unterstützen. Da beim Abnehmen oft der Kreislauf geschwächt ist, haben die regelmäßigen Nutzer der **Dampfdusche** den Vorteil, dass ihr Kreislauf stabiler ist. Das wird durch die Wechselbäder zwischen Warm und Kalt erreicht.

Der Entschlackungsvorgang wird durch die Anregung des Stoffwechsels unterstützt. Die Hitze des Dampfbades in der **Dampfdusche** regt die Durchblutung an und spült somit das Gewebe, die Haut und die Unterhaut gründlich durch.

Eine weitere Entschlackung wird durch die ausgeschwitzte Flüssigkeit erreicht. Auch hierbei scheidet der Körper Schlackstoffe aus.

Der Gang in die **Dampfdusche** hilft auch bei der Entsäuerung des Körpers. Eine Übersäuerung entsteht zum einen durch Genussmittel (Kaffee, Alkohol, Zigaretten, Fastfood, Süßigkeiten) und andererseits durch Stress, Ärger und Lärm. Durch diese Einflüsse gerät der Säure-Basen-Haushalt in ein Ungleichgewicht. Das hat Unwohlsein zur Folge. Die Nutzung der **Dampfdusche** begegnet dieser Übersäuerung damit, dass schädliche Säuren durch die Hitze und Feuchtigkeit des Wasserdampfes ausgeschwemmt werden. Darüber hinaus wecken die Temperaturreize, die durch das Wechselbad zwischen Warm und Kalt ausgelöst werden, die Fähigkeit zum besseren Umgang mit Stress. Weiterhin entspannt sich Bewegungsapparat und Muskulatur, weil der Prozess der Entsäuerung auch auf die Muskulatur wirkt.

Die Nutzung der **Dampfdusche** ist auch hilfreich bei Störungen des vegetativen Nervensystems. Die Wechselwirkung zwischen der Wärme aufgrund des Dampfes aus den Düsen der **Dampfdusche** und der Kälte von den Duschen sorgt für ein gutes Training des Gefäßsystems. Die Saunahitze stimuliert das vegetative Nervensystem und breitet damit die Gefäße aus. Die Abkühlung bei den Duschphasen führt zu einer Verengung der Blutgefäße. Damit ist zum einen eine stärkere Durchblutung der Blutgefäße möglich. Ausserdem wird die Muskulatur besser durchblutet. Auch rheumatische Gelenkbeschwerden können durch die hohe Luftfeuchtigkeit gelindert werden.

1 kleiner Bauch Trick :

1 Kg bauchfett lösen sie pro woche durch diesen komischen alten Trick.

Fettverbrennen.net

Endlich: Schöne Haut

Junge und schöne Haut ist machbar. Wir zeigen Ihnen wie es geht.

www.toll-aussehen.de

Freistehende Badewannen

Englische Wannen preiswerter Direkt versand ab €890,00 25

J. Garantie

www.freistehende-badewannen.de

Mann verliebt machen. A-Z

30 S. Gratis Report: Anziehung & Verliebtheit bei Männern bewirken.

www.mann-erobern.de

Die **Dampfdusche** ist eine Wellness-Oase für ihre Haut. Sie kombiniert die Vorteile von **Sauna** und Whirlpool. Der heiße Wasserdampf aus der Sauna und die Massagedüsen aus dem Whirlpool machen die **Dampfdusche** zu einem Gesundheitstempel. Ihre Haut profitiert im Besonderen davon.

Durch die Hitze des Wasserdampfes, der durch den Dampfgenerator der **Dampfdusche** erzeugt wird, öffnen sich die Poren der Haut. Dadurch hat dann die Feuchtigkeit, die in dem Wasserdampf steckt, die Möglichkeit, die Poren der Haut außerordentlich zu reinigen. Damit wird die Haut durch die **Dampfdusche** einer noch gründlicheren Reinigung unterzogen, als das sonst möglich ist.

Darüber hinaus wird der Zellstoffwechsel durch das heiße Dampfbad und das kalte Abduschen angeregt.

Die regelmäßige Nutzung der **Dampfdusche** sorgt auch dafür, dass die Haut langsamer altert. Das geschieht zum einen durch die oben beschriebene gründliche Reinigung der Haut. Zum anderen werden die Gefäße beim Dampfbad in der **Dampfdusche** gut trainiert. Die Wechselwirkung zwischen der Wärme aufgrund des Dampfes aus den Düsen der **Dampfdusche** und der Kälte von den Duschen sorgt für dieses Training des Gefäßsystems. Die Hitze des Wasserdampfes stimuliert das vegetative Nervensystem und breitet damit die Gefäße aus. Die Abkühlung bei den Duschphasen in der **Dampfdusche** führt zu einer Verengung der Blutgefäße. Damit ist zum einen eine stärkere Durchblutung der Blutgefäße möglich.

Gegen trockene Haut beugt der Gang in die **Dampfdusche** vor, indem durch das Dampfbad die Schweißdrüsen aktiviert werden. Das geschieht durch den erhitzten Wasserdampf. Die Wassereinlagerungen aus dem Wasserdampf und den Duschen der **Dampfdusche** sorgen zusätzlich für eine vitalere Haut. Auch die bessere Durchblutung durch den Wechsel zwischen Warm und Kalt verzögert die Austrocknung und reguliert den Fettgehalt der Hautoberfläche. Der regelmäßige Gang in die **Dampfdusche** beugt langfristigen Mangelerscheinungen der Haut vor und gestaltet ihre Nährstoffversorgung optimal.

Der Gebrauch der **Dampfdusche** ist auch sehr hilfreich, wenn man Anpassungsschwierigkeiten bei schnellen Temperaturwechseln hat (z.B. Übergang von

Herbst zum Winter). Die höhere Durchblutung, die durch das Wechselbad zwischen Warm und Kalt gewährleistet wird, führt dazu, dass der Körper nicht mehr überempfindlich auf Kälte reagiert.